

УТВЕРЖДАЮ
 Директор муниципального бюджетного
 учреждения дополнительного образования
 города Костромы «Спортивная школа № 5
 имени выдающегося земляка
 Анатолия Николаевича Герасимова»
 Л.С. Колчанова



«29» декабря 2025 год

КАЛЕНДАРЬ

ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМАТИВОВ ТЕСТИРОВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ В РАМКАХ ВФСК "ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ" НА 2026 ГОД

№ п/п	Дата выполнения	Место проведения	Начало испытаний	Вид испытания
1.	11 января 2026 г.	г. Кострома ул. Беленогова Юрия д.23а	10.00	Бег на лыжах и передвижение на лыжах 2 км, 3 км, 5 км
2.	18.января 2026 г.	г. Кострома ул. Беленогова Юрия д.23а	09.00	10 м, челночный бег 10х3, шестиминутный бег. -Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье -Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек. -Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.
3.	8 февраля 2026 г.	г. Кострома ул. Беленогова Юрия д.23а	09.00	-Подтягивание из виса на высокой перекладине -Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине -Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, от гимнастической скамьи, от сиденья стула -Рывок гири 16 кг -Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье или на полу -Поднимание туловища из положения лежа на спине -Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
4.	15 февраля 2026 г.	г. Кострома ул. Беленогова Юрия д.23а	10.00	Бег на лыжах и передвижение на лыжах 2 км, 3 км, 5 км

5.	15 марта 2026 г.	г. Кострома, мкр-н Паново, д. 13. (бассейн «Заволжье»)	12,30	Плавание 50 м, 25м
6.	28 марта 2026 г.	г. Кострома, Кинешемское шоссе, д.15, Центр внешкольной работы «Беркут».	15.00	Стрельба из электронного оружия из положения сидя
7.	12 апреля 2026 г	г. Кострома ул. Беленогова Юрия д.23а	9,00	-Подтягивание из виса на высокой перекладине -Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине -Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, от гимнастической скамьи, от сиденья стула -Рывок гири 16 кг -Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье или на полу -Поднимание туловища из положения лежа на спине -Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
8.	19 апреля 2026 г.	г. Кострома, ул. Беленогова Юрия д.23а	09,00	10 м, челночный бег 10х3, шестиминутный бег. -Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье -Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек. -Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.
9.	10 мая 2026 г.	г. Кострома ул. Беленогова Юрия д.23а	10,00	Бег на 60,100 м Бег на 1000м, 2000 м, 3000 м Кросс по пересеченной местности 2 км 3 км Метание спортивного снаряда (500 г и 700 г)
10.	16 мая 2026 г.	Кострома Паново д.13 (бассейн «Заволжье»)	12,30	Плавание 50 и 25 м

11.	24 мая 2026 г.	г. Кострома ул. Беленогова Юрия д.23а	9,00	Бег на 60,100 м Бег на 1000 м, 2000 м, 3000 м Кросс по пересеченной местности 2 км 3 км Метание спортивного снаряда (500 г и 700 г)
12.	1 июня 2026 г.	г. Кострома, ул. Беленогова Юрия д.23а	9,00	10 м, челночный бег 10х3, шестиминутный бег. -Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье -Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек. -Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.
13.	13 июня 2026 г	г. Кострома, Кинешемское шоссе, д.15, Центр внешкольной работы «Беркут».	15.00	Стрельба из электронного оружия из положения сидя
14.	28 июня 2026 г	г. Кострома ул. Беленогова Юрия д.23а	9,00	-Подтягивание из виса на высокой перекладине -Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине -Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, от гимнастической скамьи, от сиденья стула -Рывок гири 16 кг -Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье или на полу -Поднимание туловища из положения лежа на спине -Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
15.	5 июля 2025 г	г. Кострома ул. Беленогова Юрия д.23а	09,00	Бег на 60 м, 100 м Бег на 1000 м, 2000 м, 3000 м Кросс по пересеченной местности 2 км 3 км Метание спортивного снаряда (500 г и 700 г)
16.	19 июля 2026 г.	г. Кострома ул. Беленогова Юрия д.23а	09.00	10 м, челночный бег 10х3, шестиминутный бег. -Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье

				-Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек. -Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.
17.	26 июля 2026 г.	г. Кострома, ул. Беленогова Юрия д. 23а.	10.00	Бег на 60 м, 100 м Бег на 1000 м, 2000 м, 3000 м Кросс по пересеченной местности 2 км 3 км Метание спортивного снаряда (500 г и 700 г)
18.	2 августа 2026 г.	г. Кострома, ул. Машиностроителей д. 3.	10.00	Подтягивание из виса на высокой перекладине -Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине -Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, от гимнастической скамьи, от сиденья стула -Рывок гири 16 кг -Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье или на полу -Поднимание туловища из положения лежа на спине -Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
19.	15 августа 2026 г.	г. Кострома, Кинешемское шоссе, д.15, Центр внешкольной работы «Беркут»	15.00	Стрельба из электронного оружия из положения сидя
20.	5 сентября 2026 г.	Кострома Паново д.13 (бассейн «Заволжье»)	12,30	Плавание 50 и 25 м
21.	11 октября 2026 г.	г. Кострома, ул. Беленогова Юрия д. 23а.	9,00	Бег на 60 м, 100 м Бег на 100 м, 2000 м, 3000 м Метание спортивного снаряда (500 г и 700 г)

22.	18 октября 2026г.	г. Кострома, ул. Беленогова Юрия д.23 а	9,00	10 м, челночный бег 10х3, шестиминутный бег. -Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье -Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек. -Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.
23.	25 октября 2026 г.	г. Кострома, ул. Беленогова Юрия д.23 а	9,00	-Подтягивание из виса на высокой перекладине -Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине -Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, от гимнастической скамьи, от сиденья стула -Рывок гири 16 кг -Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье или на полу -Поднимание туловища из положения лежа на спине -Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
24.	7 ноября 2026 г.	г. Кострома, мкр-н Паново, д. 13. (бассейн «Заволжье»)	12.30	Плавание 50 м,25м
25.	15 ноября 2026 г.	г. Кострома, ул. Беленогова Юрия д.23 а	59,00	10 м, челночный бег 10х3, шестиминутный бег. -Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье -Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек. -Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.
26.	21 ноября 2026 г.	г. Кострома, Кинешемское шоссе, д.15, Центр	15,00	Стрельба из электронного оружия из положения сидя

			внешкольной работы «Беркут»		
27.	6 декабря 2026 г.		г. Кострома, ул. Беленогова Юрия д.23 а	09.00	-Подтягивание из виса на высокой перекладине -Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине -Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, от гимнастической скамьи, от сиденья стула -Рывок гири 16 кг -Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье или на полу -Поднимание туловища из положения лежа на спине -Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
28.	20 декабря 2026 г.		г. Кострома, ул. Беленогова Юрия д.23 а	10.00	Бег на лыжах и передвижение на лыжах 2 км, 3 км, 5 км

*Дата и время проведения тестирования могут быть изменены.